

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

- 1) Terdapat peningkatan nilai yang signifikan nilai performa *vertical jump* sesudah diberikan treatment *depth jump*, maka terdapat pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap performa *vertical jump*.
- 2) Terdapat peningkatan nilai yang signifikan nilai gerakan mendarat setelah melakukan lompatan setelah diberikan treatment *depth jump*, maka terdapat pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap gerakan mendarat setelah melakukan lompatan.
- 3) Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen untuk nilai performa *vertical jump*, dan terdapat perbedaan tetapi tidak signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen pada gerakan mendarat setelah melakukan lompatan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya atlet dan pelatih olahraga dalam menentukan program latihan yang baik
- 2) Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel yang lebih banyak dengan menambah beban latihan yang diberikan.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrument *the landing error scoring system (LESS)* lebih baik lagi.
- 3) Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan program latihan baru bagi pelatih dan atlet bola voli umumnya juga UKM Bola Voli UPI khususnya.
- 4) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki sumber-sumber referensi tentang penelitian yang terbaru baik dalam negeri maupun luar negeri.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian Pengaruh latihan pliometrik *depth jump* terhadap performa *vertical jump* dan gerakan mendarat setelah melakukan lompatan pada cabang olahraga bola voli, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi pelaku olahraga khususnya dalam meningkatkan prestasi.